

Hasta hace poco prevalecía el Modelo de Fases/Etapas independientes y secuenciales. Un modelo lineal en el que el doliente va pasando de una etapa a la siguiente. La primera que identificó diferentes estados dentro del proceso de duelo fue la conocida psiquiatra Elisabeth Kubler Ros. (Negación - Ira - Negociación - Depresión - Aceptación).

Estos modelos de fases/etapas son muy útiles pues nos dan información sobre el duelo y el proceso desde el punto de vista descriptivo pero no explicativo, ya que no explica las diferencias individuales. Con tal de poder abarcar la heterogénea e idiosincrática experiencia humana en la que sentimos varias cosas a la vez, ya no se habla de etapas rígidas del proceso de duelo.

La experiencia de la persona en duelo es un *continuum*, un viaje personal que se desarrolla de manera específica en cada ser humano. No son por tanto cajones estancos separados que todos abrimos secuencialmente de la misma manera. Es por esto que desde el Modelo Integrativo Relacional de Alba Payás se contempla las 4 dimensiones del duelo, pudiendo así abarcar la variabilidad de la experiencia humana.

LAS 4 DIMENSIONES: TRAUMA - PROTECCIÓN - INTEGRACIÓN - CRECIMIENTO

Al contemplar la experiencia en diferentes dimensiones, en cada caso observaremos qué dimensiones están presentes, cuál de ellas prevalece en ese momento... qué estrategias pone en marcha la persona y de qué tareas está compuesta y necesita abordar y elaborar.

De esta manera nos podremos crear un mapa en el que ubicar a la persona en duelo y así poder acompañarle.

TRAUMA

No siempre se da pero a veces, ante acontecimientos traumáticos, el Sistema Nervioso no es capaz de responder y se desregula. El organismo genera respuestas que aunque pueden resultar caóticas y desorganizadas (ataques de ansiedad, hiperventilación, tensión, sudoración, pensamientos obsesivos, hipervigilancia, ...) son respuestas NATURALES, no es disfuncional. Es importante tener cuidado con la medicación pues, aunque a veces puede ser un buen criterio médico, se tiende a medicalizar no permitiendo así la autorregulación del cuerpo y bloqueando en muchos casos el proceso de duelo. Otras veces la respuesta de trauma aparece como anestesia corporal. El cerebro cierra totalmente el grifo y le da una tregua al dolor que en ese momento no soportaríamos.

Ambas respuestas, desbordamiento y anestesia del dolor, son naturales y humanas, por tanto adaptativas y necesarias para algunas personas. Tenderán a desaparecer. Si perdura en el tiempo, sí habría que buscar ayuda de un especialista.

Los temas que pueden generar trauma (recordamos que no necesariamente tiene que ocurrir) suelen estar relacionados con las Circunstancias de la Muerte.

- Percepción de inevitabilidad de la muerte.
- Percepción de que el ser querido ha sufrido.
- Cómo recibe la noticia (dolor añadido).
- Sufrimiento acumulado por cuidado en larga enfermedad degenerativa.
- No anticipar la muerte.
- Sufrimiento asociado a la visión o no visión del cuerpo de su ser querido.
- Soledad en el momento de la muerte o en momentos posteriores.
- Falta de información de los detalles sobre cómo fue el suceso. Incomprensión de causas.

Principios Básicos de Intervención.

En trauma no podemos trabajar la historia, lo que sucedió. Podremos trabajar con el cuerpo para dar estrategias de autorregulación e ir disminuyendo el nivel de activación y así poder entrar en la historia.

Cuando NO hay trauma, hablar de ello puede ayudar y facilitar la integración; pero si hay trauma, hablar de ello puede activar mucho y desregular a la persona, corriendo el riesgo de revictimizar al doliente al revivirlo. Nunca introducir en un grupo de duelo a alguien que está en Trauma pues al sobreactivarse no va a poder escuchar ni elaborar.

Por tanto, 1º Enseñar a regularse con psicoeducación somato-corporal como atención plena para identificar los síntomas corporales y llevarlos a su extinción. 2º Elaborar la tarea.

PROTECCIÓN

En esta dimensión encontramos respuestas protectoras para graduar el nivel de dolor y minimizar el impacto emocional de la pérdida. Son respuestas evitativas para desconectar del dolor, como ponerse una coraza necesaria para no sentir.

Esta coraza está compuesta por las 4 vertientes de la experiencia:

- Comportamental: Trabajar 12 horas al día, ir de compras, de viaje continuamente, hacer mucho deporte...
- Cognitivas: Racionalizar o justificar todo el tiempo “tenía que pasar”, “mejor ahora que más adelante”, “es ley de vida”.
- Emocional: La coraza emocional por excelencia es el ENFADO constante. Pues si estoy enfadado es muy difícil que conecte con la tristeza y esta emoción me conecta con lo de afuera.
- Cuerpo: Espalda se encorva hacia delante. Rigidez...

Estas respuestas son naturales y se van desmontando solas. Si se prolonga mucho en el tiempo puede ser disfuncionales y crearnos problemas relacionales, laborales...

Las respuestas de evitación son muy importantes para poder seguir con la vida, sin embargo no podemos obviar el coste que tiene pues ir con armadura te protege del dolor pero también te impide sentir la caricia y el calor del abrazo. Será importante pedir ayuda si se convierte en un rasgo del carácter.

Principios Básicos de Intervención.

Si está la protección, ¡Es por algo!. No ir con el “rodillo de la verdad” ni intentar que se extinga el afrontamiento. Cuidado con juzgarlos como mal adaptativos sin tener en cuenta la información que encierran.

- Validar, validar y seguir validando facilitando la comprensión de los afrontamientos de negación/evitación.
- Nunca rebatir ni confrontar. Actitud de no juicio, interés y curiosidad.
- El afrontamiento será la puerta de acceso al contacto terapéutico.
- Seguridad de no acercarse a temas amenazantes.
- Estar en sintonía, ir a su ritmo y establecer vínculo de seguridad.
- Validar la función protectora de los afrontamientos. Tomar conciencia del coste que suponen.
- Criterio de exclusión. Cuando el coste es muy elevado para la persona en duelo o para

terceros. Por ejemplo cuando hay niños o personas dependientes, lo primero PROTEGER.

CONEXIÓN / INTEGRACIÓN

Aquí la persona es capaz de conectar con el dolor, con las emociones naturales y con los recuerdos tanto de las circunstancias de la muerte como los que tienen que ver con la relación con el ser querido. Recordar, a pesar de la tristeza que provoca, se experimenta como algo necesario y útil. La persona es capaz de graduar el nivel de sufrimiento con una oscilación entre afrontamientos de conexión con el dolor para elaborar e integrar la pérdida y una evitación consciente que le ayuda a regularse cuando se siente desbordada.

Las personas en esta dimensión, hablan más despacio porque tienen más capacidad para dejarse sentir. Se puede activar, emocionar, conectar, desconectar... pero no se desborda, está dentro de su ventana de tolerancia. En este momento podrá ir procesando la experiencia e integrarla en sus cuatro vertientes para ir elaborando las tareas.

- Expresión de emociones naturales como tristeza, enfado, pena, amor, culpa. Me enfado con él por no haberme dicho que estaba mal. Si siento ganas de llorar, lloro.
- Hablar con el ser querido: sentir su presencia. Activación fructífera de los lazos continuos. Miro sus fotos y le hablo, le cuento mis cosas y siento que me responde.
- Recordar aspectos de la vida en común. *Tengo muy presentes tantos momentos.*
- Compartir con los demás. Hablar de lo sucedido. *A mí me ayuda hablar de mi padre con mi hermana.*
- Visitar lugares (objetos) de recuerdo. *Necesito ir a su casa y recoger sus cosas, me ayudará a hacerme a la idea de que no está con nosotros. Me entretengo en mirar sus cosas, me conecta con ella.*

Las tareas que nos encontraremos serán principalmente relacionales:

- Expresar la gratitud.
- Expresar el amor y el afecto.
- Pedir perdón.
- Perdonar.
- Expresar la despedida.
- Expresar el futuro no vivido.
- Elaborar el espejo roto.
- Extraer los frutos de la relación.

Principios Básicos de Intervención.

En esta dimensión, al estar la puerta abierta y estar accesible al contacto, podemos ayudar a identificar y explorar las expresiones emocionales, conductuales y somáticas asociadas a los recuerdos relacionales con el ser querido para extraer su significado.

Muy importante dejarse sentir y acompañar dando permiso a la expresión del dolor.

Socialmente hay una baja tolerancia al dolor del otro y pretendemos “salvarle” pero, nos deberíamos preguntar a quién salvamos, a él/ella? ¿o a nosotros?. Nuestra necesidad de no conectar con el dolor puede hacer que aislemos a la persona en duelo y se cronifique el dolor. Por eso para poder acompañar en el dolor, debemos estar suficientemente llorados y no juzgar ni temer su expresión.

En el duelo no existen emociones positivas o negativas, sencillamente son emociones y todas

ellas tienen un valor. Si nos paramos a escuchar su mensaje y damos el espacio para que pueda elaborarse, habremos cumplido con el objetivo último de la Integración.

CRECIMIENTO / TRANSFORMACIÓN

Todos tenemos ideas y creencias nucleares de lo que es la vida, qué le da valor... El duelo nos puede sacudir estas creencias y ser necesaria la reconstrucción (de la identidad de la persona, los valores que tenía, las relaciones, la vida...). A través del duelo, la mirada y el color de las cosas puede cambiar y se le da importancia y se le dota de significado a cosas que antes no lo tenían.

Cuando prevalece esta dimensión, la persona ha elaborado las tareas del duelo, o casi todas, y se siente diferente, no es la misma persona. Siente que hay un antes y un después.

El crecimiento puede coexistir con el sufrimiento. De hecho las emociones difíciles pueden ser necesarias para que se den estos cambios de transformación. Gracias a este proceso aumenta la capacidad de empatizar y de expandir conciencia. La persona refuerza o redefine sus valores.

Observaremos que se encuentra en esta dimensión porque la persona comparte lo aprendido, hay un optimismo realista, experimenta cambios, puede expresar plenamente el amor y la vulnerabilidad... Acepta poder ser feliz de nuevo.

Tareas de Crecimiento - Transformación

- Reorganización del sistema de apego.
- Incorporar un sentido al sufrimiento.
- Otorgar una significación integrada a la pérdida.
- Apertura hacia los demás.
- Apertura existencial y/o espiritual trascendente.
- Restructuración cognitiva de la identidad.
- Cambios asociados a la nueva identidad.

A tener en cuenta para el Acompañamiento.

Hay personas en duelo que no toleran que se les diga que la muerte tiene una significación, un aprendizaje... por tanto facilitaremos que sea la persona, por sí misma, la que vaya otorgando sentido y significados.

También es importante desmitificar la espiritualidad del duelo y acompañar siempre según las creencias de la persona controlando las propias.